



# Lactancia materna

## Cómo cuidarse del goteo de leche

### ¿Por qué mis senos gotean leche?

Algunas madres que amamantan experimentan goteos de leche de los senos entre los períodos de alimentación del bebé. Esto puede suceder cuando los pezones rozan las sábanas de la cama, una toalla de baño o una prenda o cuando se escucha llorar al bebé.

Esto es una señal normal del reflejo de eyección láctea (flujo fuerte de leche). El goteo normalmente sucede durante las primeras semanas de amamantamiento a medida que el cuerpo se adapta para producir la cantidad de leche adecuada para el bebé. También puede ocurrir cuando se deja de amamantar o cuando combina la lactancia con la alimentación con leche maternizada (fórmula) en un biberón.

Una vez que comienza a reconocer cuándo el bebé desea comer, los senos no deberían gotear con tanta frecuencia. Pasar mucho tiempo sin amamantar o extraer leche (más de tres horas) también puede causar goteo.

Si cambia el horario de amamantamiento, de lactancia por demanda a lactancia menos frecuente, quizás los senos goteen durante este período. Esto probablemente continúe hasta que el cuerpo se adapte al nuevo horario.

### ¿Qué puedo hacer con el goteo de leche materna?

Existen maneras de controlar el goteo de leche materna. A continuación se incluyen algunas sugerencias:

- Intente detener el flujo de leche doblando los brazos sobre los senos y presionando suavemente. Es mejor esperar e intentar esto después de que el bebé tenga tres semanas de vida.
- Utilice almohadillas desechables o de algodón para los senos en el sostén para que absorban el goteo de leche. Asegúrese de que las almohadillas no tengan un revestimiento plástico y de cambiarlas cuando estén húmedas.
- Evite extraer leche de los senos para controlar el goteo. Esto puede estimular al cuerpo para producir más leche y, a su vez, más goteo.

Si le preocupa el goteo de leche, llame al asesor de lactancia.

\* \* \* \* \*

## Recursos adicionales:

- Ingrese a nuestro sitio Web en **kp.org** para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud y mucho más.
- Visite el sitio web de La Leche League International: **llli.org** o llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia las 24 horas: 877-4-LALECHE
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas y otros recursos sobre salud.
- Consulte la *Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.

Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el consejo médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico.